VISIT…

LANZAROTE
Caliente.COM

Клуб спортивного совершенствования «БЕТТА»

Борьба в Воде.

Техника и методика начального обучения Борьбе в Воде.

АТАКА.

Цель – провести фиксируемый захват в течение 5 секунд, провести удушающий захват, оттранспортировать соперника до его ограничительного каната ринга.

Приёмами атаки являются:

-фиксирующие захваты
-удушающий захват
-поворот
-переход
-манёвр
-транспортировка.

Техника:

1. **Фиксирующие захваты.**

Выполняются с помощью рук, ладоней, предплечий. По анатомическому принципу подразделяются на захваты запястий, локтей туловища, ног, рук. По расположению к сопернику подразделяются на захваты спереди и сзади.

При выполнении фиксируемых захватов для усложнения освобождения необходимо своими ногами обхватывать хотя бы одну ногу соперника.

1. 1. Захват двумя руками за запястье одной руки спереди.

Выполняется кистями обеих рук или сверху предплечья соперника или снизу.

1. 2. Захват одной рукой за голову спереди.

Одна рука обхватывает голову соперника, кисть другой руки соединяется в замок с кистью руки обхватывающей голову.

1. 3. Захват за туловище вместе с руками спереди.

Туловище соперника обхватывают обеими руками поверх рук соперника и на его спине кисти рук соединяют в замок.

1. 4. Захват туловища под руками спереди.

Обе руки обхватывают туловище соперника под его руками и на его спине кисти рук соединяют в замок.

1. 5. Захват туловища под одной рукой спереди.

Одна рука обхватывает туловище соперника вместе с рукой, а другая – под рукой, и на спине соперника кисти рук соединяют в замок.

1. 6. Захват за ноги (ногу) спереди.

Одну или обе ноги соперника обхватываются одной или двумя руками и кисти рук соединяются в замок.

1. .7. Захват двумя руками за оба запястья сзади.

Кисть каждой руки захватывает запястье одноименной руки соперника.

1. 8. Захват за голову сзади.

Одна рука обхватывает голову соперника, а кисть другой руки соединяется в замок с кистью руки обхватывающей голову.

1. 9. Захват за туловище вместе с руками сзади.

Туловище соперника обхватывают обеими руками поверх рук соперника, и на его груди кисти рук соединяются в замок.

1.10. Захват за туловище под руками сзади.

Туловище соперника обхватываю обеими руками под руками соперника, и на его груди кисти рук соединяются в замок.

1.11. Захват за туловище под одной рукой сзади.

Одна рука обхватывает туловище соперника вместе с его рукой, а другая – под рукой, и на его груди кисти рук соединяются в замок.

1.12. Захват за ноги (ногу) сзади.

Одна или обе ноги соперника обхватываются одной или двумя руками, кисти рук соединяются в замок.

1.13. Захват под локти сзади.

Предплечьями обеих рук захватываются локти одноименных рук соперника, кисти рук соединяются в замок и прижимаются к груди (животу).

2. Удушающий захват.

Выполняется из положения сзади, или сбоку от соперника:

предплечьем одной из рук за горло соперника под его подбородком, при этом кисть упирается в предплечье другой руки ,которая, в свою очередь, упирается кистью в затылок соперника.

3. Поворот.

Проводится с целью разворота соперника на 180 градусов вокруг оси для проведения фиксирующего захвата не спереди, а сзади или наоборот.

Выполняется:

одной рукой упираются в бедро соперника, с другой разворачивают бедро соперника на себя.

4. Переходы.

Проводятся с целью занять положение относительно соперника, удобное для проведения фиксирующего захвата.

Выполняются:
-одной рукой проводят захват запястья одноименной руки соперника и резким рывком на себя переходят сопернику за спину.
-двумя руками за оба запястья соперника и руками рывком на себе переходят вплотную к сопернику.
-одной рукой проводят захват за запястье не одноименной руки, и резким рывком, с одновременным подныриванием, переходят в ноги соперника.

5. Маневр.

Осуществляется с целью занять удобное положение для проведения атаки.
Выполняется:
--резким проплывом или подныриванием с опорой руками о соперника, для придания себе необходимого направления движения;
-- резким проплывом или подныриванием без опоры на соперника.

6. Транспортировка.

Выполняется:
проведя фиксирующий захват, определяют место нахождения ограничительного каната соперника, затем с максимально возможной скоростью транспортируют соперника в эту сторону и осуществляют касание своей рукой этого каната.

Обучение:

На суше.

Проводят кувырки на матах, изучают способы безопасного падения, затем разучивают проведение всех захватов.

На воде.

По поверхности воды и под водой:
-отрабатывают скоростные рывки на дистанциях до 5 метров;
-кувырки вперед и назад, кувырки с вращением на 180 градусов;
-отрабатывают проведение всех захватов;
-отрабатывают транспортировку груза массой до 10 кг;
-транспортировку неподвижного соперника;
-транспортировку сопротивляющегося соперника.

Методика:

Изучение захватов выполняется сначала без сопротивления соперника, затем с сопротивлением, начинающимся сразу после начала проведения захвата, затем с усиленным сопротивлением, начинающимся до проведения приема.

При выполнении удушающего захвата, предплечьем не давить на шею соперника, а стараться только обозначить этот захват, если же захват получился сильным, соперник не должен терпеть, а сразу должен дать сигнал (производя частые тычки фалангой пальца в соперника) о проведении приема.

При выполнении транспортировки подвижного соперника на ноги транспортируемого одевается резиновое кольцо, для уменьшения эффективности работы ног.

ЗАЩИТА.

Цель – не допустить проведение соперником фиксированного захвата в течение 5 секунд, удушающего захвата предплечьем, не дать возможности сопернику осуществить транспортировку.

Приемы защиты:

-освобождение от захватов
-ответный маневр
-защита от удушающего захвата
-защита от переходов
-сопротивление при транспортировке

Техника:

1.Освобождение от захватов.

1. 1. От захвата двумя руками за запястье одной руки спереди.

Просунув свободную руку через руки соперника захватить кулак захваченной руки и резко потянуть на себя, одновременно упереться стопами ног в грудь или живот соперника и оттолкнуться.

1. 2. От захвата одной рукой за голову спереди.

-руки вверх между руками захватывающего и нырок.
-соединив руки в замок резко сделать ими круговое движение одновременно с нырком головы.
-упор в подбородок соперника с прижатием его спины другой рукой.

1. 3. От захвата за туловище вместе с руками спереди.

-уход вниз с руками, разведением локтей в стороны.

1. 4. От захвата туловища под руками спереди.

-поочередно просунуть руки под руки соперника и провести освобождение как при захвате туловища вместе с руками.
-упереться в подбородок и оттолкнуться.
-придерживая голову за затылок повернуть ее в сторону за подбородок.

1. 5. От захвата за туловище под одной рукой спереди.

-просунуть свободную руку под руку соперника и провести освобождение как от захвата туловища вместе с руками.
-упереться свободной рукой в подбородок соперника, а захваченной рукой прижать спину соперника.

1. 6. От захвата за ноги (ногу) спереди.

-одной рукой придержать голову соперника за затылок, а другой, упираясь ему в подбородок повернуть его голову в сторону.

1. 7. От захвата за оба запястья сзади.

-наклониться вперед. Отводя назад вытянутые руки, поставить стопы ног на грудь или живот соперника, и оттолкнуться.

1. 8. От захвата за голову сзади.

-одна рука прижимает кисть захватывающего, другая поднимает его локоть вверх с одновременным нырком головой под этот локоть.
-захватив обоями ладонями затылок соперника резко согнуться с одновременным движением вниз и перевернуть соперника.

1. 9. От захвата за туловище вместе с руками сзади.

-уход вниз с руками, разведением локтей в стороны.

1.10. От захвата за туловище под руками сзади.

-закинуть одну из рук за голову соперника, повернуться к нему лицом, и далее освободиться как при захвате за туловище под руками спереди.
-просунув одну руку между рук соперника сцепить в замок с другой рукой и разорвать захват.
-взяться за мизинцы рук захватывающего и резко развести их в стороны.

1.11. От захвата за туловище под одной рукой сзади.

-одна рука кладется на кисть соперника, другая упирается в локоть руки соперника и, выполняя нырок головой под этот локоть, освободиться от захвата.
-свободной рукой захватив голову соперника, осуществить переход в положение лицом к лицу и освободиться, как при захвате туловища под одной рукой спереди.
-свободной рукой захватить голову соперника сделать резкое движение вниз и перевернуть соперника через спину.
-взяться за мизинцы рук соперника, и резко развести в стороны.

1.12. От захвата за ноги сзади.

-одна рука кладется на кисть соперника, а другой поднять локоть соперника вверх.
-просунуть под его руки свою, сделать замок руками и разорвать захват.
-взяться за мизинцы рук соперника, и резко развести в стороны.

1.13. От захвата под локти сзади.

-выпрямить и развести руки в стороны вверх с уходом вниз.

2. Ответный маневр.

При проведении соперником опасного маневра необходимо сделать рывок в противоположную сторону от направления его атаки, одновременно выполняя кувырок с поворотом на 180 градусов вокруг своей оси.

3. Защита от удушающего захвата предплечьями.

При угрозе проведения удушающего захвата необходимо прижать подбородок к груди и освободиться от захвата, как от захвата головы сзади.

4. Защита от переходов.

Необходимо освободиться от захватов, предшествующих переходам:
-при захвате руки за запястье необходимо сделать резкое круговое движение рукой в сторону большого пальца кисти соперника.
-при захвате обеих рук, необходимо сделать резкое круговое движение в сторону больших пальцев соперника обоями руками.

5. Сопротивление транспортировке.

-необходимо вести поединок как можно дальше от своих ограничительных канатов.
-во время освобождения от фиксированного захвата необходимо стараться плыть в сторону ограничительного каната соперника.

Обучение:

На суше.

Отработка кувырков вперед и назад на матах, отработка падений, освобождение поочередно от всех захватов.

На воде.

Отработка скоростных рывков на дистанциях до 5 м., по поверхности воды и под водой, кувырки с вращением на 180 град.

Отработка поочередно всех способов освобождений от захватов.

Методика:

Обучение и отработка способов освобождения от захватов проводится сначала без сопротивления, затем с сопротивлением, начинающимся сразу после начала освобождения.

При выполнении освобождения с опорой на соперника необходимо избегать ударов по сопернику.

При выполнении освобождения с использованием болевых приемов стараться их не делать чересчур резко, при этом, наблюдая реакцию соперника, который не должен терпеть боль, а при первых признаках боли сразу должен дать сигнал (производя частые тычки фалангой пальца в соперника) о прекращении захвата.